

献立表 7月



文京区立大塚小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	きなこあげパン	○	きな粉	ミルクパン,砂糖,なたね油		683 kcal
	ミニポテトグラタン		ベーコン,牛乳,クリーム(乳脂肪), パルメザンチーズ	調合油,じゃがいも,薄力粉,パン粉	玉ねぎ,にんじん	22.4 g
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ,にんじん,パセリ	26.6 g
	とうもろこし				とうもろこし	2.7 g
2火	ぶたそぼろごはん	○	豚肉,高野豆腐	精白米,おおむぎ,調合油,砂糖	にんじん,しょうが,さやいんげん	696 kcal
	ごまあえ			白ごま	ホールコーン,もやし,キャベツ	23.1 g
	すましじる		豆腐,生わかめ		長ねぎ	21.9 g
	スイートポテト		クリーム(乳脂肪),たまご	さつまいも,砂糖,有塩バター		2.1 g
3水	ごはん	○		水稻穀粒(精白米)		628 kcal
	とりのバジルやき		鶏肉		にんにく,バジル	25.1 g
	キャベツのからしあえ			砂糖	えのきだけ,チンゲンツァイ,キャベツ	21.2 g
	わふうやさいスープ		ベーコン,鶏肉,ひよこまめ(乾)	調合油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ	2.1 g
4木	むぎごはん	○		精白米,おおむぎ		646 kcal
	ぎせい豆腐		鶏肉,豆腐,たまご	調合油,砂糖	長ねぎ,にんじん	26.9 g
	きりぼしだいこんの ぶくめに		油揚げ	砂糖	切干しだいこん,にんじん,こまつな	20.1 g
	みそしる		赤みそ,白みそ	さつまいも	玉ねぎ,ぶなしめじ,葉ねぎ	2.4 g
5金	キャロットライス	○		水稻穀粒(精白米),有塩バター	にんじん	602 kcal
	さかなのチーズやき		ホキ,プロセスチーズ		玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,ぶなしめじ	27.5 g
	キャベツとコーンのソテー			有塩バター,調合油	キャベツ,ホールコーン	17.9 g
	ぐだくさんスープ		鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな	2.4 g
8月	ごまごはん	○		水稻穀粒(精白米),白ごま		637 kcal
	はるまき		豚肉	ぎょうざの皮,調合油,普通ほるさめ(乾), 砂糖,ごま油,でんぷん,薄力粉,なたね油	ピーマン	19.4 g
	いそあえ		ほしのり	砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	19.6 g
	みそしる		白みそ,赤みそ	じゃがいも	長ねぎ,こまつな	3.2 g
9火	くろざとうパン	○		黒砂糖パン		660 kcal
	ズッキーニのグラタン		豚肉,プロセスチーズ	調合油	ズッキーニ,玉ねぎ,にんじん	69.3 g
	カルトッフェルザラト		ベーコン	じゃがいも,オリーブ油,砂糖	玉ねぎ	29.0 g
	アイントプ		鶏肉,ベーコン,レンズまめ(乾)	調合油	セロリー,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	2.6 g
10水	ビビンバ	○	豚肉,油揚げ,たまご	水稻穀粒(精白米),調合油,ごま油,白ごま,砂糖	にんじん,ほうれんそう,ほくさい,もやし, 長ねぎ,しょうが,にんにく	659 kcal
	キムチスープ		鶏肉,白みそ,赤みそ,生わかめ		しょうが,にんじん,ほくさい, 白菜キムチ,ぶなしめじ,にら	24.5 g
	アセロラゼリー		寒天	砂糖	アロ(10%果汁入り飲料), ハインアップル(缶詰)	23.1 g
11木	ごもくごはん	○	鶏肉,大豆,油揚げ	水稻穀粒(精白米),調合油,砂糖	ごぼう,にんじん	622 kcal
	まめあじのなんばんづけ		はたはた(生干し)	上新粉,なたね油,砂糖	しょうが,長ねぎ	24.4 g
	やさいのごまかけ			砂糖,白ごま	えのきだけ,にんじん,キャベツ	23.1 g
	かきたまじる		たまご	でんぷん	こまつな,長ねぎ	2.5 g
12金	スパゲッティマトリス	○	ベーコン,豚肉,パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲッティ,調合油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム(缶詰),ホールトマト,パセリ	617 kcal
	やさいサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	23.3 g
	りんご				りんご	19.6 g
16火	ハニートースト	○		食パン,有塩バター,はちみつ		614 kcal
	さけのクリームシチュー		しろさけ,牛乳	調合油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム(缶詰),パセリ	21.8 g
	コーンサラダ			調合油	キャベツ,にんじん,きゅうり, ホールコーン,玉ねぎ	25.0 g
17水	ごはん	○		水稻穀粒(精白米)		626 kcal
	まーぼーなす		豚肉,赤みそ,豆腐	調合油,砂糖,でんぷん,ごま油	なす,にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ	25.7 g
	もやしのごますあえ			ごま油,砂糖,白ごま	もやし,こまつな,にんじん	22.1 g
18木	ビーンズカレーライス	○	豚肉,ひよこまめ(乾),パルメザンチーズ	水稻穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),調合油, じゃがいも,有塩バター,薄力粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ	662 kcal
	カラフルサラダ			調合油,砂糖	こまつな,もやし,きゅうり,にんじん, 赤ピーマン,黄ピーマン,パセリ	19.8 g
	すいか				すいか	19.1 g

※入荷状況により献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。